

De eerste vijf weken van Tims leventje gaat het goed met ons. Hij drinkt en poept zich door de kraamweek heen en daarna druppelt hier en daar het bezoek binnen. Erik heeft vijf weken geboorteverlof opgenomen, dus hij is continu bij ons. Nadat alle opa's en oma's zijn langs geweest, volgen mijn broertje Dirk en Eriks broertje Max met hun vriendinnen. Stuk voor stuk willen ze Tim vasthouden en bewonderen. Mijn moeder komt geregeld over de vloer om te helpen met het huishouden. Ook vrienden, vriendinnen en collega's komen langs en kijken met grote ogen naar dat lieve mannetje dat in de box ligt.

In mijn beleving gaat het prima met me. Ik zorg voor alle voedingsmomenten en ook de zorg voor Emily gaat gewoon door. Ik heb het redelijk op orde, behalve dan dat die vermoeidheid, die ik tijdens de zwangerschap al had, niet weg wil gaan. Als Tim een dutje doet, probeer ik ook zo veel mogelijk te slapen. Erik neemt dan de zorg voor Emily over.

Ik ben in de eerste weken graag met Tim op pad. We wandelen naar de stad, drinken daar een kopje thee en een flesje borstvoeding en wandelen weer terug. We gaan naar de speeltuin zodat Emily even vrij kan spelen en Erik, Tim en ik kijken naar haar. Met mijn vriendin Wendy, die bij ons om de hoek woont en wiens dochter Emily's beste vriendinnetje is, loop ik regelmatig een rondje langs de beek. We nemen dan onze kindjes mee en kletsen honderd uit. Maar ik merk dat ik ook graag zonder Tim de deur uit ga. Ik wil bij vriendinnen zijn, de gewone dingen weer doen. Soms is het thuis zitten gewoon even te veel, dan wil ik weg. Naarmate de tijd vordert, valt het borstvoeden me ook steeds zwaarder. Gezien mijn ondergewicht en het feit dat borstvoeden gewoon ontzettend veel energie kost, heb ik weinig reserves meer over voor mezelf. Steeds vaker kolf ik overdag wat voeding zodat Erik Tim in de avond een flesje kan geven. Dan vlucht ik even de deur uit of ga ik vroeg naar bed. Het gevoel dat het prima gaat, vervaagt wat gedurende de tijd. Ik voel me wat afwezig, alsof ik alle zorg maar gewoon op de automatische piloot doe. Het voeden van Tim begin ik steeds meer als een last te ervaren. Het kost me fysiek maar ook mentaal steeds meer moeite. Ik eet minder omdat ik weinig hongergevoel meer heb. Erik spreekt uit dat hij het zorgelijk vindt dat het me niet lukt om alle voedingsmomenten te doen. Dat irriteert me. Hij hoeft immers niet tien keer per dag te voeden. Ik kan het wel, maar ik heb er soms gewoon

even geen zin in. Ik ben net weer opnieuw moeder geworden, dat is een hele beleving en het herstel daarvan kost gewoon tijd. Als hij me nou gewoon veel laat slapen en wat voedingen overneemt, dan gaat het wel.

Na die eerste vijf weken heb ik een afspraak staan in het ziekenhuis. Erik dringt erop aan dat hij met me meegaat.

Gedurende mijn zwangerschap ben ik regelmatig bij de POP-poli (psychiatrie, obstetrie en pediatric) geweest voor controles. Bij de zwangerschap van Emily heeft mijn destijds behandelend psychiater zorgvuldig meegekeken met het medicatiegebruik tijdens de verschillende trimesters. Een aantal keren hebben we de hoeveelheid medicatie wat omlaag of omhoog gebracht. Omdat ik dat stukje begeleiding graag ook tijdens de zwangerschap van Tim wilde, heb ik me bij de poli aangemeld. Ik werd daar regelmatig gezien door psychiatrisch verpleegkundige Hannah, een jonge en aardige buitenlandse vrouw.

Ik kan me herinneren dat ik het eerste trimester wat gewiebel heb in stemming, dat er wat meer sombere dagen tussen zaten. De poli afspraken waren destijds echter nog niet gestart, omdat er gemiddeld gezien bij het medicijn clomipramine geen bijstelling nodig is in het eerste trimester. Met twaalf weken had ik mijn eerste afspraak. Mijn medische geschiedenis werd doorgenomen en zorgvuldig genoteerd. Het doel van de afspraken bij de poli was vooral het monitoren van het clomipraminegebruik en het tijdig ingrijpen bij eventuele depressieve klachten tijdens de zwangerschap of na de bevalling.

Nu zit ik er samen met Erik.

"Fijn om je weer te zien, Sarah", begint Hannah. "En ik zie dat je iemand hebt meegenomen."

"Dit is mijn man Erik", vertel ik haar. "Hij wilde graag meekomen om wat dingen te vertellen." Ik rol stiekem even met mijn ogen.

"Het is altijd een goed idee om het oordeel van iemand te horen die dichtbij je staat", zegt Hannah. "Maar begin eerst zelf maar eens. Hoe gaat het de laatste weken met je?"

Ik twijfel en zucht even. "Ik weet het niet goed. Ik voel dat er iets veranderd is. In het begin was ik dolgelukkig met Tim. De bevalling is heel natuurlijk en probleemloos verlopen. Ik vond het leuk om de hele tijd bij hem te zijn. De

voedingen waren wel zwaar, maar ik vond de momentjes tussen ons wel echt heel fijn. Nu voelt het meer als iets dat moet. Ik ben een beetje gevoelloos aan het worden, lijkt het wel. Ik denk dat het door alle hormonen komt."

"Maak je je daar zorgen over?"

"Dat valt mee", zeg ik, "maar Erik wel. Ik merk ook dat ik minder van Tim kan genieten dan eerst."

Erik valt me bij: "Ze is de laatste tijd prikkelbaar. Ze irriteert zich aan veel dingen, we hebben vaker discussies. Ik vind dat Sarah enorm veel slaapt, meer dan dat nodig zou moeten zijn na een bevalling. Ze heeft zichzelf sinds een lange tijd weer pijn gedaan. Ik weet niet hoe zij de zorg voor de kinderen gaat trekken als ik volgende week weer aan het werk ben."

"Wat vind jij daarvan, Sarah?" Hannah kijkt me vragend aan.

"Ik vind dat Erik wel een beetje overdrijft. Ik slaap gewoon omdat ik nog moe ben van de bevalling en omdat ik alle voedingen moet doen. Borstvoeden kost gewoon veel energie, daar kan ik niks aan doen. Volgens mij hoort dat gewoon bij het nieuwe moederschap. Het mezelf pijn doen was eenmalig, gewoon om de overprikkeling wat tegen te gaan."

Hannah knikt even, maar zegt dan: "De dingen die jij en Erik benoemen, zijn wel kenmerken van een depressie."

Ze laat even een stilte vallen.

"Beseft je dat?"

De tranen prikken ineens achter mijn ogen en ik stamel: "Nee, niet echt."

"Maar misschien zijn we nog niet zo ver, het kan zijn dat je gewoon een aantal moeilijke weken hebt gehad en dat dat hierna weer bijtrekt."

"Ik denk wel dat er iets moet gebeuren", geeft Erik aan.

"Is het een idee dat we je medicatie met één pilletje per dag ophogen?" vraagt Hannah me.

Ik denk dat ik bedrukt kijk, want ze vervolgt: "Vind je dat moeilijk?"

Ik knik. "Ik wil niet weer depressief zijn, ik wil gewoon genieten van deze fase." Een traan loopt over mijn wang. Erik pakt mijn hand vast.

"Laten we het wel proberen, Sarah, misschien dat het dan weer beter met je gaat", oppert hij.

Hannah kijkt me aan: "Ga je daarmee akkoord?"

Ik twijfel nog steeds, maar stem toch in.